

先の見えない自粛生活



～虚弱・認知症にならないために意識した生活を～

外出を控え、家に閉じこもりがちになることで、高齢者は特に体力の低下を招いたり、脳への刺激が少なくなり、認知症になるリスクが高くなります。自分でもできる、運動や認知症予防のための生活を取り入れ、この時期をみんなで乗り越えましょう！

1. 体力維持に気を付けましょう

❖体力・筋力を落とさないで！

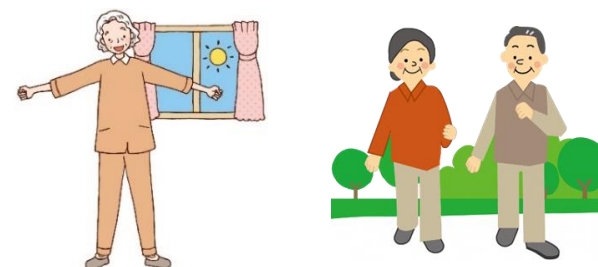
座っている時間を減らして、ラジオ体操やテレビ体操のような、自宅でできる運動や、天気がいい日は、人混みを避けての散歩もおすすめです。

※裏面の「**お部屋で実践！ストレッチ&筋トシ 基礎編**」を参考に、こんな非常時でも自分で取り入れられる運動で、体を守りましょう。



2. 脳トレで認知症予防

❖陽に当たることで生活リズムを整えたり、新聞や読書など趣味を楽しむことが脳の刺激になり、認知症予防に効果があります。



3. こんな時こそ、栄養のバランスの良い食事を

❖三食欠かさずに食べることを意識

腸内環境（免疫細胞の約7割が腸内にある）を整えることで、免疫力がアップすると言われています。発酵食品・食物繊維を意識して取るようにしましょう。筋肉を作るたんぱく質も意識して取りましょう。

また、料理をしたり、好物を食べることも認知症予防に効果があります。

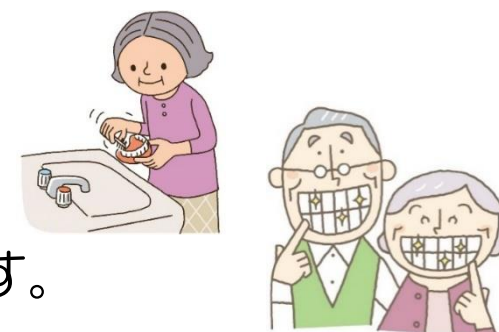


4. お口を清潔、健口に

❖インフルエンザなどの感染症予防にとっても有効です。

毎食後、寝る前の歯磨き・義歯の清掃を行いましょう。

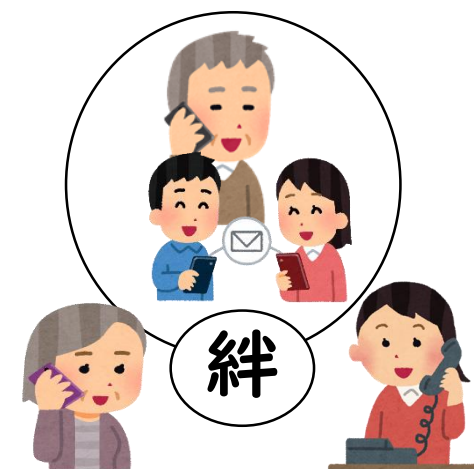
ゆっくり、しっかり咬むことは、肥満予防、認知症予防にもつながります。



5. 孤独にならない、孤独にしない

❖ご近所・お友達同士、通いの場やサークル等の会員同士で電話やメール、お手紙等を活用した交流を

こんな非常時こそ、お互いに支え合い、意識して定期的に電話などで声をかけ合いましょう。



相談先：白石市地域包括支援センター（総合福祉センター内）

電話 0224-22-1466

作成日

2020/5/1